

eGFR pod kontrolą

eGFR, czyli szacowany wskaźnik filtracji kłębuszkowej, to jeden z najważniejszych parametrów wykorzystywanych do oceny funkcji nerek. Zrozumienie, co oznacza ten wynik, pomaga lepiej interpretować badania kontrolne i świadomie dbać o zdrowie nerek.

Co to jest eGFR

eGFR to szacowana wartość pokazująca, ile mililitrów krwi nerki są w stanie przefiltrować w ciągu minuty. Wskaźnik ten obliczany jest na podstawie poziomu kreatyniny we krwi (produktu przemiany materii mięśni, wydalanego przez nerki) oraz takich danych jak wiek i płeć. U zdrowej osoby dorosłej wartość eGFR wynosi zwykle powyżej 90 ml/min/1,73m², a jej stopniowy spadek świadczy o pogarszającej się funkcji nerek.

Jak interpretować wynik eGFR

Na podstawie wartości eGFR lekarze klasyfikują funkcję nerek w pięciostopniowej skali – od prawidłowej funkcji (powyżej 90), przez łagodne, umiarkowane i znaczne obniżenie funkcji nerek, aż po schyłkową niewydolność nerek (poniżej 15), wymagającą leczenia nerkozastępczego, czyli dializ lub przeszczepu. Warto pamiętać, że pojedynczy, nieznacznie obniżony wynik nie zawsze oznacza trwałą chorobę nerek – istotny jest trend zmian w czasie oraz towarzyszące objawy, takie jak obecność białka w moczu.

Jak dbać o prawidłowe eGFR

Utrzymanie dobrej funkcji nerek wspierają: kontrola ciśnienia tętniczego i poziomu cukru we krwi (u osób z cukrzycą), unikanie nadmiernego spożycia soli, odpowiednie nawodnienie, unikanie przewlekłego, niekontrolowanego stosowania niektórych leków przeciwbólowych oraz regularne badania kontrolne, szczególnie u osób z grupy ryzyka – z nadciśnieniem, cukrzycą, otyłością lub chorobami nerek w rodzinie.

Podsumowanie

Regularne monitorowanie wskaźnika eGFR pozwala wcześniej wykryć pogarszającą się funkcję nerek i podjąć odpowiednie działania, zanim dojdzie do zaawansowanej choroby. W razie nieprawidłowego wyniku warto omówić go szczegółowo z lekarzem.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.